

Fédération Française de Natation

10.5 – Règlement du Polonat

■ **10.5.1** : Le polonat est une compétition de promotion à vocation transversale destinée à être insérée dans les programmes de développement initiés par les Comités Départementaux, Régionaux et les zones de la Fédération Française de Natation. Par ailleurs, il ne s'agit pas de proposer un quelconque championnat, qui perdrait alors son **caractère promotionnel**.

■ **10.5.2** : Le polonat s'adresse à la catégorie poussins (10 et 11 ans).

Il n'y a pas de phase nationale.

Le responsable départemental, régional ou de la zone (voir article 10.3.1.2 du présent règlement) est chargé de l'organisation des compétitions de polonat.

■ **10.5.3** : Le polonat est une compétition réunissant natation de course et mini-polo, qui se pratique par équipes de six (6) pouvant être mixtes.

■ **10.5.4** : L'épreuve de natation comporte deux relais :

- 6 x 100 m 4 nages ;

- 6 x 50 m nage libre.

Le classement de l'épreuve s'effectue par addition des temps des deux relais.

Le nombre de points de l'épreuve est fixé par le nombre d'équipes participant à cette compétition.

Le nombre de points diminuera de deux en deux pendant la première moitié du classement, puis de un en un jusqu'au dernier du classement.

Chaque équipe doit présenter un jeune chronométreur.

■ **10.5.5** : 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 un ou deux jeunes arbitres ;

- chaque équipe doit présenter au minimum un jeune arbitre ;

- le règlement du jeu est celui du mini-polo (voir article 10.6.6 ci-dessous).

■ **10.5.6** : Le **mini-polo** se joue avec des **règles simplifiées et adaptées**, à savoir :

- **Article 1** : équipes composées de sept (6) joueurs dont un remplaçant et un gardien muni d'un bonnet rouge.

- **Article 2** : les conditions matérielles sont les suivantes :

- Champ de jeu : longueur comprise entre 12,50 m et 20 m ;

- Dimensions des buts : 2,20 m x 0,70 m ;

- Ballon de type MIKASA 6008, voire 6009 ou TURBO 3 (Kids).

- **Article 3** : le ballon peut être contrôlé à deux mains, mais doit être lancé à une seule main. Le ballon ne doit pas être complètement immergé.

- **Article 4** : 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.

- **Article 5** : le "droit de charge" est supprimé sur le gardien.

- **Article 6** : le joueur qui tire, coule ou pousse un adversaire sans ballon est sanctionné d'une faute simple s'il est attaquant.

- **Article 7** : le joueur défenseur qui tire, coule ou pousse un adversaire sans ballon est sanctionné d'une faute grave qui peut être une exclusion ou un penalty, en cas de danger de but. Le joueur exclu ne pourra rentrer que si son équipe récupère la balle.

- **Article 8** : les coups francs directs ne sont pas autorisés.

- **Article 9** : la règle des "deux mètres" n'existe pas.

- **Article 10** : un match se déroule en deux périodes de cinq (5) minutes de jeu effectif, séparées de deux (2) minutes de repos.

- **Article 11** : il n'y a de décompte du temps de possession continue de la balle (30 secondes).

- **Article 12** : pas de match nul ; en cas d'égalité, repos de deux (2) minutes, puis "mort subite".

- **Article 13** : un match gagné rapporte 3 points, un match perdu 1 point.

■ **10.5.7** : Le jeu de mini-polo définit un cadre dans lequel des adaptations peuvent être apportées, selon le niveau de pratique, l'âge ou la capacité de déplacement des participants.

■ **10.5.8** Le classement final du polonat s'effectue par addition des points obtenus dans les deux épreuves. En cas d'égalité, le temps résultant de l'addition des deux relais servira à départager les ex aequo.