

RÈGLEMENTS SPORTIFS

PARA AVIRON ADAPTÉ



Règlements applicables jusqu'au 30 septembre 2024

Version actualisée // 12 2022

SOMMAIRE

Ce règlement est applicable à toutes les compétitions de Para-Aviron Adapté organisées sous l'égide de la Fédération Française du Sport Adapté.

1 : DISPOSITIONS GÉNÉRALES	3
1 : La Logique de l'activité.....	3
2 : Le Para-Aviron Adapté	3
3 : Le bateau d'aviron	3
4 : Licences.....	4
5 : Savoir nager, préalable à la pratique	4
2 : ELIGIBILITE ET CLASSIFICATION	5
1 : Éligibilité.....	5
2 : Classes	5
3 : CATEGORIES D'AGE ET SEXE DES COMPETITEURS	6
1 : Sexe	6
2 : Catégories d'âge.....	6
4 : ORGANISATIONS OFFICIELLES	6
1 : Outdoor	6
2 : Indoor	6
5 : PARA-AVIRON ADAPTÉ OUTDOOR.....	8
1 : Épreuves	8
2 : Engagements.....	8
3 : Tenues	9
4 : Bateaux.....	9
5 : Arbitrage	9
6 : Protocole.....	11
7 : Réunion technique	11
4 : PARA-AVIRON ADAPTÉ INDOOR.....	12
1 : Épreuves	12
2 : Arbitrage	12
3 : Réunion technique	13
ANNEXES.....	15
1 : Tests de savoir-nager pour les sportifs de classe BC et CD	15
2 : Tests de savoir-nager pour les sportifs de classe AB.....	16
3 : Compétitions qualificatives pour la saison 2021-2022	17

1 : DISPOSITIONS GÉNÉRALES

1 : La Logique de l'activité

L'Aviron est un sport nautique consistant à propulser un bateau, seul ou à plusieurs, à l'aide de rames, ces dernières étant elles-mêmes appelées avirons. Il se pratique en rivière, en mer, et en indoor sur rameurs en salle (ergomètres d'aviron).

Nature de l'activité :

C'est évoluer (naviguer) dans un milieu incertain et instable (la nature-l'élément) au moyen d'un engin (embarcation) et ceci grâce à ses propres qualités physiques (physiologiques, musculaires) et techniques (utilisation des rames).

Signification de l'activité :

Activité de maîtrise de soi et de l'engin, activité de gestion d'actions motrices coordonnées et compensées ; activité d'anticipation du milieu et de l'espace arrière.

Fonctionnement de l'activité :

Ramer, c'est prévoir un projet de déplacement sur l'eau qui exige de savoir se propulser, s'équilibrer et s'orienter, en tenant compte de l'espace arrière.

Conséquences pour :

- Le pratiquant : nécessité de gérer des données liées à soi, se connaître physiquement
- Le milieu : incertitude et anticipation
- Le matériel : connaître les caractéristiques de son matériel

Le fonctionnement du sujet :

S'informer pour agir avant et pendant la pratique, anticiper et s'adapter à l'eau, au vent et à la circulation fluviale.

L'engagement psychologique :

Présence d'un risque subjectif (l'échec vis à vis de soi et des autres) et d'un risque objectif (dessalage, collisions) à prendre en compte constamment.

2 : Le Para-Aviron Adapté

Le Para-Aviron Adapté est une pratique d'aviron sous l'égide de la Fédération Française du Sport Adapté. La pratique se fait exclusivement par ou un plusieurs sportifs en situation de handicap mental et/ou psychique ou présentant des troubles du spectre autistique.

3 : Le bateau d'aviron

Un bateau d'aviron est un bateau dont tous les éléments porteurs, y compris les axes des éléments mobiles, doivent être fixés solidement au corps du bateau. Le siège du rameur peut être fixe ou se déplacer dans l'axe du bateau.

Les bateaux sont armés en pointe ou en couple :

- En pointe lorsque chaque rameur n'a en mains qu'un aviron,
- En couple lorsqu'il a un aviron dans chaque main.

4 : Licences

Tous les compétiteurs doivent être titulaires d'une licence annuelle Adulte compétitive ou Jeune Compétitive délivrée par la FFSA.

En cas de contre-indication médicale enregistrée sur la licence FFSA, le certificat médical de non-contre-indication à la pratique du Para-Aviron Adapté en compétition devra être présenté à l'organisateur de la compétition lors de la réunion des entraîneurs afin de vérifier que cette contre-indication ne s'applique pas à la pratique de l'aviron.

Tous les encadrants en compétition doivent être titulaires d'une licence FFSA. Il faut être titulaire d'une licence FFSA dirigeant pour pouvoir porter réclamation en compétition si le sportif n'a pas la capacité de le faire.

5 : Savoir nager, préalable à la pratique

Avant de s'engager dans la pratique, les sportifs devront justifier du savoir nager en présentant au club :

- Pour les sportifs de classe BC et CD, un diplôme de Sauv'nage
- Pour les sportifs de Classe AB, un diplôme d'Explorance.

Ces tests, définis en annexe à ce règlement, sont mis en place sous l'autorité d'une Ligue Sport Adapté et mis en œuvre sous la responsabilité d'un évaluateur certifié par la Fédération Française du Sport Adapté et à jour de sa licence.

2 : ELIGIBILITE ET CLASSIFICATION

1 : Éligibilité

La FFSA a délégué au Ministère chargé des Sports pour l'élaboration des règlements sportifs pour les compétitions visant la confrontation de personnes en situation de handicap mental et/ou psychique ou présentant des troubles du spectre autistique.

Le Sport Adapté étant réservé aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychique ou présentant des troubles du spectre autistique, chaque compétiteur devra respecter les règles d'éligibilité définies par les règlements généraux de la FFSA et fournir les justificatifs d'éligibilité à sa prise de licence.

2 : Classes

Principes :

La FFSA s'appuie sur une démarche éthique pour développer un système de compétitions permettant à chaque sportif, quelles que soient ses capacités, de participer, valablement dans la discipline de son choix, à partir du moment où la notion de compétition est comprise.

Pour assurer une véritable équité entre les compétiteurs en situation de handicap mental et/ou psychique ou présentant des troubles du spectre autistique engagés dans le système compétitif FFSA, des critères ont été établis visant à permettre à chaque sportif, quels que soient son niveau sportif et la nature de sa déficience, d'aller au bout de son projet sportif dans une catégorie de référence en rapport avec ses capacités et compétences.

Ils reposent sur l'idée d'un transfert dans la pratique sportive de compétences repérées dans la vie sociale et personnelle. Ces compétences sont l'expression d'une capitalisation de l'expérience du sujet et de ses ressources dans quatre domaines significatifs dans la situation de handicap : l'autonomie, la socialisation, la communication et la motricité.

Engagements en compétition :

Les compétiteurs devront s'inscrire dans leur classe respective (AB, BC ou CD). Cette classification devra être réalisée selon la procédure prévue par la FFSA. Les classes devront avoir été enregistrées sur l'espace licences en ligne FFSA en amont de la compétition.

Pour les épreuves en équipage, des épreuves pourront être ouvertes avec des sportifs de plusieurs classes.

Des épreuves dans toutes les classes doivent être ouvertes à chaque compétition.

Réclamations sur l'éligibilité et la classification :

Il sera fait référence aux règlements sportifs généraux 2021-2024 de la Fédération Française du Sport Adapté (Cf.P12) pour toute réclamation sur l'éligibilité et la classification.

3 : CATEGORIES D'AGE ET SEXE DES COMPETITEURS

1 : Sexe

3 catégories sont ouvertes en compétition :

- Masculin
- Féminin

Des épreuves pourront également être ouvertes permettant la mixité des équipages.

2 : Catégories d'âge

Conformément aux règlements sportifs généraux de la FFSA, l'âge à prendre en compte est celui au 1er janvier de l'année sportive en cours.

Regroupement de catégories	
« Moins de 18 ans » : Comprenant les moins de 18 ans et les moins de 16 ans	18 ans et plus

Les compétitions ne sont pas autorisées aux sportifs de moins de 14 ans.

Les simples sur-classements sont autorisés pour les jeunes de 16 et 17 ans uniquement. Les certificats médicaux stipulant la pratique compétition dans la catégorie supérieure sont délivrés par un médecin du sport et devront être présentés avant la compétition.

La discipline sportive étant en développement et le volume de pratiquants en compétition encore faible, il pourra y avoir des évolutions de catégories d'âge sur les compétitions dans les années futures si la pratique se développe.

4 : ORGANISATIONS OFFICIELLES

Les épreuves de para-aviron adapté, organisées sous l'égide de la Fédération Française du Sport Adapté, s'organisent en partenariat avec la Fédération Française d'Aviron dans le cadre de ses compétitions officielles.

1 : Outdoor

Les compétitions de para aviron adapté en extérieur (en eau douce) pourront s'organiser lors des championnats de zone FFA bateaux courts ou lors des championnats de France FFA bateaux courts, afin d'attribuer des titres de champions interrégionaux FFSA et de champions de France FFSA.

Pour participer à un championnat de France Outdoor, un sportif ou un équipage devra s'être qualifié à lors des championnats interrégionaux ou des régates qualifiantes (liste à déterminer annuellement).

2 : Indoor

Les compétitions de para aviron adapté en intérieur pourront s'organiser lors des championnats régionaux FFA ou lors des championnats de France FFA, afin d'attribuer des titres de champions régionaux FFSA et de champions de France FFSA.

Il sera fait référence au [Code des Régates de la FFA](#) pour tout aspect réglementaire non abordé dans ce règlement sportif Sport Adapté.

Pour participer à un championnat de France Indoor, un sportif ou un équipage devra s'être qualifié à lors des compétitions listées annuellement.

5 : PARA-AVIRON ADAPTÉ OUTDOOR

1 : Épreuves

Les épreuves ouvertes, selon les classes, sont les suivantes pour les 2 catégories d'âge :

	CLASSE AB	CLASSE BC	CLASSE CD	CLASSE
500m Individuel	1x	1x	1x	Épreuve
	Rowing Board	1x ou 1x handi FISA avec ou sans flotteurs	Au choix du sportif : 1x ou 1x handi (avec ou sans flotteurs)	Bateau
	- Masculin - Féminine	- Masculin - Féminine	- Masculin - Féminine	Sexe
	Moins de 18 ans 18 ans et plus	Moins de 18 ans 18 ans et plus	Moins de 18 ans 18 ans et plus	Catégorie d'âge
500m Double	/	2x (1 BC + 1 CD ou 2 CD)		Épreuve
		- Au choix du sportif : 2x ou 2x Handi FISA		Bateau
		- Masculin - Féminine		Sexe
		Toutes catégories		Catégorie d'âge
500m Équipage	/	4xY+ (BCD) avec barreur Sport Adapté (CD)		Épreuve
		Yolette		Bateau
		Mixte (pas de nombre minimum de féminines) Il sera créé un classement Masculin et un classement Mixte en cas d'inscription de plus de 4 équipages dans les 2 catégories.		Sexe
		Toutes catégories		Catégorie d'âge

En fonction du développement de la discipline au cours de l'olympiade et du nombre de participants, des épreuves sur 2000m pourront être ajoutées au règlement sportif.

En tant que de besoin et en fonction des distances des compétitions internationales, des épreuves de tests nationaux seront spécifiquement ouvertes sur les compétitions définies annuellement afin de permettre les qualifications sur les compétitions internationales.

2 : Engagements

Les compétiteurs rameurs ne peuvent réaliser, sauf en cas de course recourue, plus de deux parcours par jour, quelle que soit la distance de course.

Un équipage a droit au remplacement d'une partie de ses rameurs jusqu'à concurrence de la moitié et au remplacement du barreur.

Le rameur engagé en un rameur en couple ne peut pas être remplacé.

Le rameur CD du 4xY+ peut concourir en course individuelle le même jour que son engagement en 4xY+, à condition que cela ne dépasse pas 3 courses dans la journée. Un temps de récupération devra être prévu dans le planning de la compétition.

3 : Tenues

Chaque compétiteur doit porter, d'une manière uniforme, la tenue de compétition aux couleurs de son association. Afin de limiter la difficulté à rester dans la ligne d'eau et faciliter l'accompagnement des arbitres, les clubs sont invités à doter les rameurs de bracelet rouge et vert ou de mettre une croix rouge/verte sur chaque main, en complément d'un marquage de couleur sur les pelles.

4 : Bateaux

Les bateaux utilisés ainsi que les avirons devront respecter les règles de construction édictées par la Fédération Française d'Aviron.

5 : Arbitrage

L'arbitre de para-aviron adapté, d'abord un pédagogue

En compétitions FFSA, l'arbitre est avant tout un pédagogue, accompagnateur du sportif pour qu'il accède sereinement à sa pratique.

Tous les arbitres et assistants arbitres impliqués dans les épreuves de Para-Aviron Adapté devront être formés au règlement FFSA et sensibilisés aux besoins spécifiques des pratiquants avant toute compétition de Para-Aviron Adapté afin de garantir la sécurité des pratiquants, particulièrement au plan psychique.

En championnat de France, il sera nommé un arbitre référent Sport Adapté.

L'accompagnement des sportifs AB :

En classe AB, le sportif ou son entraîneur peuvent demander la présence d'un assistant arbitre dans le bateau qui aura pour mission de guider le sportif au niveau de la direction de son bateau. Une fois le départ lancé, il pourra proposer 2 consignes au sportif : « force vert » ou « force rouge » afin de stabiliser/ rectifier la direction du bateau, accompagné d'un geste de la main désignant la pelle visée. Il est conseillé aux entraîneurs des scotchs rouges et verts bien visibles sur les pelles et leurs poignées.

Conditions climatiques :

En cas de vent important ou de vagues pouvant engager la sécurité des pratiquants, les compétitions pourront être reportées ou annulées par le comité d'équité, sur avis des représentants de la FFSA.

Procédures de départ :

Les épreuves Sport Adapté seront organisées préférentiellement après les pauses de la compétition afin de favoriser une approche sereine pour tous de la zone de départ.

Il sera prévu 2 zodiacs pour accompagner les sportifs dans les blocs/ à s'accrocher au/ au niveau du ponton de départ.

Un arbitre par ligne d'eau sera désigné pour accompagner l'accostage/ l'accrochage du bateau.

Le starter annonce les équipages par le nom du club, puis lance la procédure de départ.

Les départs au drapeau sont obligatoires pour toutes les courses, même si les feux sont opérationnels. Les ordres du starter seront les suivants : « Attention » puis « Partez ».
Les rameurs partent au moment où l'arbitre lâche son drapeau.

Il est accepté les tolérances suivantes concernant les faux-départ :

AB	BC	CD
1 coup de rame	1 coup de rame, si les conditions climatiques sont considérées comme complexe, par les arbitres	Pas de tolérance

En cas de faux-départ, l'arbitre s'approche des bateaux et leur indique le faux-départ en leur demandant de s'arrêter.

Un équipage qui commet un faux-départ est sanctionné d'un avertissement. Deux avertissements entraînent la disqualification.

Procédures d'arrivée :

Un zodiac sera positionné à la hauteur de l'arrivée.

Pour les épreuves CD, le zodiac informe le sportif de son arrivée uniquement s'il ne semble pas en avoir pris conscience.

Pour les épreuves AB et BC, le zodiac informe systématiquement les sportifs de l'arrivée.

Lignes d'eau :

Les aménagements techniques du bassin respectent les règles édictées par la Fédération Française d'Aviron.

Pour toutes les épreuves Sport Adapté AB et BC, seule 1 ligne d'eau sur 2 sera utilisée.

L'arbitre est autorisé à donner des indications concernant la direction pour éviter les collisions. Il utilise prioritairement les indications suivantes : « plus de vert » et « plus de rouge ».

En cas de gêne d'un autre sportif engagé, l'arbitre peut donner un avertissement ou disqualifier le sportif en fonction de la gêne occasionnée.

Réclamation :

Il sera fait référence aux Règlements Sportifs Généraux de la Fédération Française du Sport Adapté pour toute réclamation sportive.

Des représentants Sport Adapté seront intégrés au Jury de la compétition en cas de réclamation d'un sportif de la FFSA.

En cas de réclamation dont la règle ne serait pas définie par ce règlement, il sera fait référence au règlement de la Fédération Française d'Aviron.

La commission d'appel est composée de l' élu de la Fédération Française du Sport Adapté présent sur les championnats qui représente le président, d'un technicien de la FFSA et d'un représentant de la FFAviron.

Entrainement :

Le non-respect des règles de circulation, des horaires à l'entraînement ou pendant les compétitions est sanctionné au maximum par un avertissement.

6 : Protocole

Les sportifs de la FFSA ayant besoin de temps pour débarquer, il sera privilégié que les sportifs débarquent de leur bateau dans la zone hors protocole et se rendent ultérieurement sur la zone de protocole sur un horaire défini préalablement lors des compétitions.

7 : Réunion technique

A minima, une réunion technique Para-Aviron Adapté réunissant au moins un représentant par club est organisée juste après la réunion FFA des délégués. Les représentants devront être à jour de leur licence FFSA. Cette réunion a pour objectif d'apporter les derniers éléments nécessaires au bon déroulement de chaque compétition.

4 : PARA-AVIRON ADAPTÉ INDOOR

1 : Épreuves

Les épreuves ouvertes, selon les classes, sont les suivantes pour les 2 catégories d'âge :

- En individuel

Classe AB	Classe BC	Classe CD
2 min	500m	500m
		2000m

En fonction du nombre d'inscrits, il pourra être réalisé un regroupement de catégories d'âge. Des épreuves de 1000m pour les sportifs classés BC pourront être organisées en fonction du développement de la discipline au cours de l'olympiade.

- Épreuves en relais :

	Classe AB/BC	Classe BC/CD	Mixte
4x500m	Équipe de 4 hommes et/ou femmes au choix, dont au moins 1 classifié AB	Équipe de 4 hommes et/ou femmes au choix, dont au moins 1 sportif classifié BC.	Équipe de 4 sportifs classifiés soit AB, BC ou CD dont au minimum 2 femmes

Les épreuves en relais seront ouvertes en toute catégorie d'âge.

2 : Arbitrage

L'arbitre de para-aviron adapté, d'abord un pédagogue

En compétitions FFSA, l'arbitre est avant tout un pédagogue, accompagnateur du sportif pour qu'il accède sereinement à sa pratique.

Tous les arbitres et assistants arbitres devront être formés au règlement FFSA et sensibilisés aux besoins spécifiques des pratiquants avant toute compétition de Para Aviron Adapté.

En championnat de France, il sera nommé un arbitre référent Sport Adapté.

L'accompagnement des sportifs :

Les sportifs doivent être accompagnés pour participer à la course par un encadrant ou un aidant. Il est de la responsabilité des encadrants ou des aidants de veiller à la sécurité des pratiquants.

Procédure de départ :

- Pour les sportifs de classe CD : des assistants arbitres accompagnent et guident les sportifs jusqu'à la minute précédent le départ, puis indiquent au sportif le départ si celui-ci n'a pas perçu le démarrage de l'épreuve indiqué sur le moniteur du rameur.
En cas d'épreuve connectée, c'est un encadrant du club qui assure cet accompagnement.
- Pour les sportifs de classe BC : des assistants arbitres accompagnent et guident les sportifs jusqu'à la minute précédent le départ, puis indiquent au sportif le départ, en complément de l'affichage sur le moniteur du rameur.
En cas d'épreuve connectée, c'est un encadrant du club qui assure cet accompagnement.
- Pour les sportifs de classe AB : des assistants arbitres accompagnent et guident le sportif jusqu'au départ, puis indiquent au sportif le départ, en complément de l'affichage sur le moniteur du rameur. Dans la mesure du possible, il installe un sablier pour visualiser le temps qu'il reste à ramer. L'assistant arbitre signifie au sportif la fin du temps écoulé.
En cas d'épreuve connectée, c'est un encadrant du club qui assure cet accompagnement.

Les ordres de départ sont identiques au règlement de la Fédération Française d'Aviron.

Problème technique :

En cas de problème technique, l'encadrant ou l'aidant rassure le sportif et l'invite à poursuivre sa course jusqu'au bout.

Coaching :

Les encadrants et les aidants doivent au maximum limiter leurs interventions auprès des sportifs pendant la course pour permettre au sportif de pratiquer dans la plus grande autonomie possible.

En cas d'épreuve connectée, si des rameurs veulent encourager les pratiquants en ramant avec eux, il doit être laissé au moins un autre rameur entre le sportif et le supporter pour éviter de donner un rythme au sportif.

3 : Réunion technique

A minima, une réunion technique Para-Aviron Adapté réunissant au moins un entraîneur par club est organisée en amont de la compétition. Les entraîneurs devront être à jour de leur licence FFSA. Cette réunion a pour objectif d'apporter les derniers éléments nécessaires au bon déroulement de chaque compétition.

Si la compétition se déroule de manière connectée, il sera organisé une visioconférence.

4 : Réclamation :

Lors d'un championnat de France, en cas de contestation sur les résultats ou le déroulement d'une épreuve, la contestation devra être formulée obligatoirement par écrit, accompagnée d'un dépôt de garantie de 50 € à l'ordre de la FFSA. Cette réclamation devra être déposée auprès du président de la commission d'appel qui convoquera aussitôt cette commission. Le demandeur, qui sera une personne licenciée à la FFSA, aura la possibilité de présenter au juge arbitre ou à la commission en charge de la compétition toutes les preuves en sa possession afin d'appuyer sa demande. En cas de prise en compte de la réclamation, le dépôt de garantie sera restitué au demandeur. En cas de rejet, le dépôt de garantie

sera conservé par la FFSA. Les modalités relatives au dépôt d'une contestation (durée, supports...) peuvent varier et seront déterminées par chaque discipline (commission sportive nationale).

Des représentants Sport Adapté seront intégrés au Jury en cas de réclamation d'un sportif de la FFSA. En cas de réclamation dont la règle ne serait pas définie par ce règlement, il sera fait référence au règlement de la Fédération Française d'Aviron.

La commission d'appel est composée de l'élue de la Fédération Française du Sport Adapté présent sur les championnats qui représente le président, d'un technicien de la FFSA et d'un représentant de la FFAviron.

ANNEXES

1 : Tests de savoir-nager pour les sportifs de classe BC et CD

PARCOURS SAUV'NAGE		
OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "ETRE CAPABLE DE..."	CRITERES DE REUSSITE
1 - Entrée dans l'eau et immersion	Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement	Impulsion Immersion Totale Remontée sans propulsion
2 - Flottaison ventrale	S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes	Équilibre ventral maintenu en surface 5 secondes - Épaules et bassin en surface
3 - Immersion orientée	Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer	À réaliser sans prendre appui sur le cerceau
4 - Équilibre vertical	Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau	Tête émergée, oreilles et bouche hors de l'eau Tenir 5 secondes
5 - Déplacement ventral et immersion	Alterner sur une distance de 15 à 20 mètres, un déplacement ventral et le passage sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours	Déplacement sur le ventre Sortie du visage entre chaque obstacle
6-Flottaison dorsale	S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos	Équilibre dorsal maintenu 5 secondes. Épaules et bassin en surface.
7 - Déplacement dorsal	Réaliser une propulsion dorsale. Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres. La référence aux nages codifiées n'est pas obligatoire.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
8- Exploration de la profondeur	Aller chercher un objet à environ 1,80 m de profondeur et le remonter à la surface. L'enfant concrétise sa réussite en montrant l'objet à la surface. Il peut alors relâcher l'objet et terminer son parcours sur le dos et regagner le bord du bassin en bout de ligne d'eau.	Remonter l'objet. Le montrer au-dessus de la surface.

2 : Tests de savoir-nager pour les sportifs de classe AB

PARCOURS EXPLORA'NAGE		
OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "ETRE CAPABLE DE..."	CRITERES DE REUSSITE
Enchaînement entrée dans l'eau et immersion : Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée en surface.	Sauter du bord, Se laisser remonter.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée verticale.
Enchaînement déplacement ventral et immersion : Enchaîner un déplacement en surface et en immersion.	Nager (12,5 m). Passer sous un obstacle (ex : lignes d'eau).	Déplacement sur le ventre, pas de passage à la verticale
Coulée dorsale : Réaliser un changement d'orientation en immersion.	Ressortir de l'immersion en position dorsale.	Changement d'orientation horizontal.
Déplacement dorsal : Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (12,5m) pour terminer le parcours.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.

3 : Compétitions qualificatives pour la saison 2021-2022

Les compétitions qualificatives pour la saison 2021-2022 sont les suivantes :

Outdoor :

- Vieilles Forges (Charleville) les 7 et 8 mai 2022
- Régates de masse (Mantes la Jolie) : 7-8 mai 2022
- Gravelines le 22 mai 2022
- Versailles le 27 mars 2022
- Mâcon les 21-22 mai 2022
- Bordeaux les 21-22 mai 2022
- Libourne les 7-8 mai 2022
- Léry Poses le 24 avril 2022
- Bourges le 22 mai 2022

Ces compétitions seront inscrites aux calendriers sportifs de la FFSA.

Indoor les 4 ou 5 décembre 2021 :

<https://www.ffaviron.fr/fr/actualites/2021-11-24/l-aviron-indoor-s-invite-dans-vos-regions-4-et-5-decembre-2021>

En raison de la sortie tardive du règlement sportif para-aviron-adapté, des dérogations pourront être accordées aux sportifs dont les clubs attestant que les engagés ont pu pratiquer régulièrement le Para-Aviron Adapté Indoor en amont de la compétition.