

# NATATION

Composition des équipes (5 personnes) :

- 1 femme et 3 hommes
- Pas de remplaçants
- 1 coach

Epreuves :

- 1- Relais de 50m en NL pendant 10'00
  - Ordre des relayeurs pré établis et imposés
  - Pénalité de 12,5m :
    - Faux départ ou départ anticipé
    - Non-respect dans l'ordre des relayeurs
  - Chaque longueur entamée, avant l'arrêt du temps officiel, sera comptabilisée dans son intégralité
  - Le relai vainqueur rapporte 20 pts pour son équipe
  - Le relai perdant rapporte 10 pts pour son équipe
  
- 2- Parcours aquatique individuel (en opposition par genre)
  - Chaque vainqueur rapporte 10pts à son équipe
  - Le perdant rapporte 5pts pour son équipe
  - L'ensemble des participants seront en tenue de combat (fournie par l'organisation)
  - Cf : parcours en annexe
  
- 3- Parcours nautique collectif
  - Parcours découvert le jour de l'épreuve
  - L'ensemble des participants seront en tenue de combat (fournie par l'organisation)
  - Chaque vainqueur rapporte 60pts à son équipe
  - Le perdant rapporte 30pts pour son équipe

En cas d'égalité de points à la fin des épreuves, l'équipe gagnante sera celle qui aura remportée l'épreuve du parcours nautique collectif.

NB : plus de précision lors de la réunion technique entre les coachs le vendredi 25 novembre 2022

## ANNEXE

L'épreuve s'organise telle que :

- départ du plot au starter
- apnée de 25 m, *Changement de couloir*
- nage de 25 m, *Changement de couloir*
- remorquage du mannequin sur 25m, *Changement de couloir*
- nage de 25 m avec franchissement d'obstacle.
- sortie du bassin et contact cloche

Le nageur doit toucher le mur entre chaque longueur.

Les nageurs s'affrontent sur un tableau masculin et un tableau féminin à élimination directe.