

LES 3 NAG'HEURES

PROGRAMME

✓ EQUIPES JEUNES ET CHALLENGE FAMILLE :

15h à 15h15 :

- Accueil des équipes jeunes
- Remise des dossards

15h15-15h25 : échauffement dans l'eau

15h30-16h30 : 1h de natation en relais par 2

✓ AUTRES EQUIPES :

16h00 à 16h30 : Accueil des équipes et échauffement

Les organisateurs accueilleront les équipes et leur remettront :

- Les bonnets
- Leur numéro de ligne d'eau
- Le règlement de l'épreuve
- Les tickets des nageurs et des accompagnateurs (buffet)

16h45 : fin de l'échauffement et briefing aux participants

17h00-20h00 : 3h de natation en relais par 3

20h30 : Remise des prix, Tombola. Buffet offert aux participants à la salle de Réception du Complexe Sportif d'Ugine

MERCI POUR LEUR SOUTIEN



REGLEMENT ET ORGANISATION

- ✓ Etre par équipe de 3 pour les 3 nag'heures et en équipe de 2 pour l'épreuve des jeunes et le challenge famille.
- ✓ Présentation de la licence natation ou triathlon le jour de la compétition ou d'un certificat de non contre-indication à la pratique de la natation en compétition.
- ✓ Les nageurs ne pourront pas utiliser un remplaçant. Si un des concurrents arrête, l'équipe terminera à deux. Si le second abandonne aussi, l'équipe sera disqualifiée.
- ✓ Chaque équipe portera un bonnet de bain de couleur fourni par les organisateurs qu'il restituera à la fin.
- ✓ Chaque équipe aura une ligne d'eau attribuée et ne pourra en changer sous peine de disqualification.
- ✓ Les participants disposeront d'un ravitaillement pendant la compétition.
- ✓ A chaque ligne, il y aura 3 juges au minimum. Leur rôle sera de compter chaque 50 mètres et de faire respecter le règlement.
- ✓ L'équipe qui aura parcouru la plus grande distance remportera les 3 Nag'Heures.
- ✓ Tout participant déclare avoir pris connaissance du règlement de la course et s'engage à le respecter.
- ✓ Lors de l'accueil des équipes, le règlement complet de l'épreuve leur sera distribué et expliqué.
- ✓ Aucun matériel aidant à la propulsion, la respiration ou la flottaison ne sera autorisé.