

## RÈGLEMENT DU SWIM RAM

- 🐬 L'épreuve se déroulera en individuel ou en équipe de 2.
- 🐬 Le duo peut être composé de 2 adultes ( $\geq 18$  ans), 2 jeunes ( $\leq 18$ ans) ou 1 adulte +1 jeune).
- 🐬 L'épreuve consiste à parcourir 500m en rameur suivi de 100m de natation.
- 🐬 La distance en rameur devra être effectuée en totalité avant d'aller nager. Un juge de ligne donnera son aval pour que l'athlète puisse aller dans l'eau.
- 🐬 Les équipes devront avoir un rameur et un nageur. Il ne sera pas autorisé de changer de rôle durant une manche.
- 🐬 Aucune aide à la flottaison, à la respiration ou à la propulsion ne sera autorisée.
- 🐬 L'accueil des participants se fera dès 14h. Un échauffement aura lieu jusqu'à 14h45, heure à laquelle les athlètes seront briefés sur leur épreuve.
- 🐬 La première série débutera à 15h. Les séries seront composées de 5 personnes, chacune aura un rameur et une ligne attitrée.
- 🐬 Chaque athlète débutera sa compétition par une série. S'il fait moins de 6 minutes il passera automatiquement en demi-finale. Pour passer en finale il faudra être parmi les 5 meilleurs de sa catégorie.
- 🐬 Seront récompensés les 3 meilleurs hommes, les 3 meilleures femmes et les 3 meilleurs relais (toutes catégories confondues)
- 🐬 Les droits d'engagements restent acquis à l'organisateur en cas de non-présentation du concurrent au départ.