

JOQUA 2 Demi Fond / Interclubs Demi Fond Mixte Open



Objectif	Passerelle Natation Eau libre et Natation Course Préparation à l'ouverture de la saison Eau Libre
Date/Lieu	9 février 2025 à Saint Astier
Bassin	25m, 4 couloirs (piscine Tournesol)
Règlement	<ul style="list-style-type: none"> • Posséder une licence FFN type compétition. • Compétition ouverte aux triathlètes avec une licence EL promotionnelle. Les temps ne seront pas remontés sur les serveurs FFN et ne seront pas récompensés. • Inscriptions par mail à l'adresse cd24@ffnatationlna.fr avant le 2 février 2025 et règlements par virement avant le début de la compétition. • Tarif des engagements: 3,50€ la course, relais 10€ • Chronométrage semi-automatique • Qualificatif si licencié compétiteur à la FFN
Programme 1ère réunion	<ul style="list-style-type: none"> • 🏊 25 Brasse: 2014 et plus (Avenirs) • 🏊 400m Nage Libre : 2015 et moins • 🏊 200m 4 Nages : 2013 et moins • 🏊 25 Nage Libre: 2014 et plus (Avenirs) • 🏊 1500m Nage Libre : 2013 et moins • 🏊 100m 4 Nages : 2014 et plus (Avenirs)
Programme 2nd réunion	<ul style="list-style-type: none"> • 🏊 200m Nage Libre : 2014 et plus (Avenirs) • 🏊 400m 4 Nages : 2013 et moins • 🏊 25 Dos: 2014 et plus (Avenirs) • 🏊 800m Nage Libre : 2013 et moins • 🏊 25 Dos: 2014 et plus (Avenirs) • 🏊 Relais 4 x 200 Nage Libre : Toute catégorie



JOQUA 2

JOQUA 2

2 OPTIONS



1 En individuel : Chaque nageur titulaire d'une licence compétition FFN réalise ses épreuves selon le programme à partir des avenir.

2 En équipe : Formation d'une équipe mixte composée de 2 nageurs et 2 nageuses à partir des Benjamins 1ère année. Chaque nageur doit nager à minima 2 courses individuelles ainsi qu'un relais.

Les épreuves Dames sont 400 NL/800 NL relais 4x 200 nage libre.

Les épreuves Messieurs sont 400NL/1500 NL relais 4x 200 nages libre

Classements

- 1 Trophée club :** Cumul des points acquis par tous les nageurs de chaque club :
- sur chacune des épreuves individuelles (12 points au 1er, 11 points au 2nd, ..., 1 point au 12ième. Tous les nageurs classés au delà de la 12ième place marqueront 1 point)
 - sur les équipes engagées sur les relais (cumul des points de chaque nageur sur les épreuves individuelles et addition des points pour le relais engagés et non les nageurs)

2 En équipe : Cumul des points acquis sur chacune des courses de l'équipe.

Classements & récompenses

Récompenses

- Médailles aux 3 premiers des catégories Avenir et Benjamins en Dames et Messieurs.
- Médailles aux 3 premières équipes mixtes des Interclubs Demi Fond Mixte Open
- Trophée pour le club qui aura le plus de points



Le classement en deux étapes :

Étape 1 : En Dordogne, lors de la JOQUA 2 à Saint-Astier, le 9 février 2025.

Étape 2 : En Lot et Garonne (Marmande à confirmer) le 11 mai 2025.

 **9 FÉVRIER 2025**

 **ST-ASTIER**