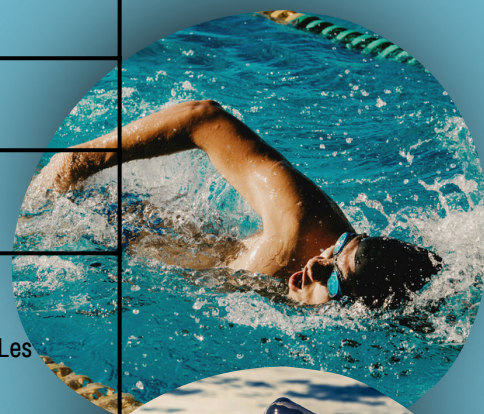


# JOQUA 2 Demi Fond / Interclubs Demi Fond Mixte Open



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



# 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 avenirs.

**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 Avenirs 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**