

LES EPREUVES

→ Points attribués en cas de disqualification à l'épreuve mais pas en cas de forfait.

RELAIS CÔTIER :

- ❖ Chaque relayeur effectue successivement le parcours désigné et dans l'ordre désigné du relais concerné.
- ❖ Le passage du relais s'effectue dans la zone désignée par transmission du bâton pour l'épreuve du relais sprint et en tapant dans la main du relayeur au départ pour les 3 autres relais.
- **SPRINT** : 4X70m : avenir-poussin-benjamin-minime
- **NAGE** :
 - * 4X100m : avenir-poussin
 - * 4X300m : benjamin-minime
- **PLANCHE** :
 - * 4X300m : avenir-poussin
 - * 4X400m : benjamin-minime
- **COMBINÉ** :
 - * 600 m : COURSE-NAGE-PLANCHE-COURSE : avenir-poussin-benjamin
 - * 1000 m : COURSE-NAGE-PLANCHE-SURFSKI : minime

RELAIS EAU PLATE : 4X25m

- ❖ Chaque relayeur effectue successivement le parcours désigné et dans l'ordre désigné du relais concerné.
- **OBSTACLE** : avenir-poussin-benjamin-minime
- **MANNEQUIN** :
 - * FLOTTANT : avenir
 - * SEMI FLOTTANT : poussin
 - * PLEIN : benjamin-minime



- **BOUÉE TUBE :**

- ❖ 1^{er} relayeur : 25m NL
- ❖ 2^{ème} relayeur : 25 m avec Palmes
- ❖ 3^{ème} relayeur : 25m NL avec la Bouée Tube qu'il transmet au 4^{ème} relayeur
- ❖ 4^{ème} relayeur : 25 m avec palmes équipé de la Bouée tube transmise *

* le 3^{ème} relayeur n'est pas tracté par le 4^{ème} : avenir-poussin

* le 3^{ème} relayeur est tracté par le 4^{ème} : benjamin-minime

- **SAUVETAGE EN PISCINE :**

- ❖ 1^{er} relayeur : 25m NL
- ❖ 2^{ème} relayeur : 25 m avec Palmes et récupération du mannequin immergé qui est transmis au 3^{ème} relayeur
- ❖ 3^{ème} relayeur : 25m mannequin
- ❖ 4^{ème} relayeur : 25 m mannequin palmes

* Mannequin FLOTTANT et OBJET LESTÉ * : avenir

* Mannequin SEMI FLOTTANT et OBJET LESTÉ * : poussin

* Mannequin PLEIN immergé : benjamin-minime

- **Pour les catégories Avenir et Poussin, le mannequin immergé est remplacé par un objet lesté :**

- * OBJET LESTÉ : le 2^{ème} relayeur doit remonter l'objet lesté placé au fond du bassin ; la surface cassée par l'objet vaut départ du 3^{ème} relayeur.
- Le 3^{ème} relayeur attend en position de départ, mannequin (flottant ou semi flottant) tenu par une main et l'autre main en contact avec le mur.

