

MODE D'EMPLOI POUR UN BON « 2^{ème} MEETING DU TRICASTIN »

Voici tout ce qu'il faut savoir pour vos engagements et profiter pleinement des différentes animations et épreuves proposées tout au long de la journée.



LES RELAIS ET ANIMATIONS



Le « Relais intergénérationnel »

Extranat : 4 × 50 Nage Libre Mixte – Séries

Un relais mixte et intergénérationnel composé de **4 nageurs et/ou nageuses** de votre club.



Composition obligatoire :

-  Au minimum **1 nageur ou nageuse Avenir**
-  Au minimum **1 nageur ou nageuse C0 (20 ans et +)**



Récompenses : les 3 premières équipes au classement.



Le « Relais Loufoque »

Extranat : 25 Brasse Dames et Messieurs – Séries

Un relais complètement déjanté où **tous les nageurs et nageuses engagés seront mélangés**, tous clubs confondus !



Les équipes seront composées de **10 nageurs maximum**.



Récompenses : la 1^{ère} équipe au classement.



Le Relais « Au dé »

Extranat : 4 × 25 Nage Libre Mixte – Séries

Une course sous forme de **relais**, avec des équipes composées de **4 nageurs et/ou nageuses** de votre club.



Avant le départ, **la distances (25m ou 50m) et la nage (Pap, Dos, Brasse, Cr ou 4n) seront tirées au dé !**



Récompenses : les 3 premières équipes au classement.



Le « Tournoi Sprint »

Extranat : 25 Nage Libre Dames et Messieurs – Séries

Un tournoi sous forme de **course « Australienne »**.

 **Tournoi Dames**

 **Tournoi Messieurs**

À chaque tour, les **X derniers nageurs et nageuses seront éliminés**, en fonction du nombre d'inscrits.

 **Récompenses :**

-  1er Homme T.C
-  1ère Dame T.C

LES AUTRES COURSES

Toutes les autres courses seront nagées **toutes catégories confondues**.

 **Récompenses :** les **3 premières** et **3 premiers** Jeunes, Juniors Séniors **de chaque 50m**.

 **Pas de récompense pour les autres courses.**

SERIES « TORTUES » ET SERIES « LIÈVRES »

Tout au long du Meeting, vous retrouverez des séries spéciales :

 **Les « Tortues »**

 **Les « Lièvres »**

 Avec, à la clé, **des mini-lots à gagner !**

Alors... ouvrez l'œil et donnez tout ! 

À SAVOIR

 **Toutes les catégories sont les bienvenues !**

Les courses sont **ouvertes à toutes les catégories**.

 **Aucune limite de nombre de courses !**

 **Tous les Avenirs engagés seront récompensés !**

LE TOTEM DE L'AMBIANCE !

 **Le club qui mettra le plus d'ambiance remportera le Totem !** 

Le Totem est **remis en jeu par le Cercle des Nageurs de Privas !**

Alors préparez vos voix, vos encouragements et votre bonne humeur ! 📣 🎉

💙 **MERCI À TOUS !**

Nous avons hâte de vous retrouver **le 10 octobre au bord de notre bassin** pour partager ensemble une belle journée de natation, de sport, de convivialité et de bonne humeur !

🏊 **À très bientôt au Meeting du Tricastin !** 🏊