

*** THÈME NAGER LONGTEMPS ***

I - RÈGLEMENT :

-MODE de nage ; libre, le changement de nage est permis.

-Nager pendant un temps indéterminé SANS ARRÊT, sans reprendre pied, sans s'accrocher aux bords ni aux lignes d'eau.

-Le décompte des points se fera en additionnant les points obtenus par le temps de nage avec ceux obtenus par le rythme de nage.

POINTS	2	4	6	8	POINTS
Temps nagé Rythme	5mn	9mn	12mn	15mn	
3'/100m	150 m	300 m	400 m	500 m	1
2'45"/100m	200 m	325 m	440 m	550 m	2
2'30"/100m	215 m	350 m	480 m	600 m	3
2'15"/100m	225 m	400 m	540 m	670 m	4
2'/100m	250 m	450 m	600 m	750 m	5
1'45"/100m	300 m	525 m	690 m	860 m	6

Exemple : Un nageur qui s'engage à nager pendant 9' et qui aura parcouru 350m obtiendra 7 points (4 donnés par le contrat et 3 donnés par le rythme).

On rajoutera au total individuel :

- 2 points si le 400M est atteint ou dépassé
- 6 points si le 1600M est atteint ou dépassé

Exemple : 540M en 12 minutes donne 4+ G+ 2- 12 points
750M en 15 minutes donne 8 + 5 + G- 19 points