

# REGLEMENT

# LA RAKKAR

## GÉNÉRAL

L'ensemble des épreuves se déroulent selon les règlements FINA et FFN que vous pourrez trouver sur leurs sites respectifs :

[www.fina.org](http://www.fina.org) / [www.ffn.extranat.fr](http://www.ffn.extranat.fr)

Pour les règlements spécifiques à La Drakkar, se référer au présent document.

Annulation de toutes les courses si la température de l'eau est inférieure à 14° Celsius.

Briefing de course :

Un briefing de course **obligatoire** sera effectué **15' avant chaque départ** pour rappeler le parcours et donner les dernières consignes de course et de sécurité.

Les nageurs devront venir équipés au briefing et ils se dirigeront directement vers le départ.

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9h00-12h30 : Championnats de France Maitres 3km

13h-14h : Pause repas Bénévoles/Organisation

14h-14h30 : 500m Pass'Compétition

14h45-17h00 : 1,5km « Open » et 3km « Maitres »

17h15 : Relais festif 3x150m

18h : Fin de la manifestation

# COUPE DE FRANCE — 10 KM

Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFN et aux licenciés FFTRI ayant acquitté le droit de participation FFN journalier (10€). Un classement général sera publié ainsi qu'un classement spécifique licenciés FFN. Seul ce "classement licenciés FFN" permettra de marquer des points dans le cadre du classement général de la Coupe de France. (Spécial Règlement FFN).

## Inscriptions

Pour les licenciés FFN : sur le site dédié [www.eaulibreffn.fr](http://www.eaulibreffn.fr) (15€) ou sur place (Tarif majoré à 18€)

Pour les licenciés FFTRI : Inscription à l'avance sur le site [www.eaulibreffn.fr](http://www.eaulibreffn.fr) (25€) ou sur place (28€) avec droit de participation journalier de 10€.

## Catégories

Toutes catégories (Un classement scrtach et un FFN)

Juniors 1 (14-15ans) – Juniors 2 (16-17ans) – Juniors 3 (18-19ans)

Maitres 1 (25 à 39 ans) – Maitres 2 (40 ans et plus)

Price Money : 250€ / 150€ / 100€ pour les 3 premiers et les 3 premières TC (FFN).  
Médailles, cadeaux ARENA et lots partenaires sur les podiums par catégorie.

## Règles relatives à l'utilisation des combinaisons thermiques

Pour les licenciés FFN selon la température de l'eau :

Moins de 14° : annulation de toutes les épreuves

Moins de 18° : combinaison thermique obligatoire

Entre 18° et 20° : combinaison thermique autorisée.

Plus de 20° : combinaison thermique interdite. Combinaison « classique » eau libre autorisée.

Dans le cas où les combinaisons thermiques seraient autorisées, toutes les combinaisons thermiques (entre 3mm et 5mm d'épaisseur) disponibles sur le marché pourront être utilisées.

Les licenciés FFTRI pourront porter une combinaison thermique quelle que soit la température de l'eau. Celle-ci pourra être rendue obligatoire par décision de l'organisateur. Les nageurs partiront en deuxième ligne derrière les nageurs licenciés FFN (si eau > 20° Celsius).

**Délai de fin de course** : 3h30 après le départ pour tous les concurrents.

# ÉPREUVE MAITRES 3 KM

Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFN et aux licenciés FFTRI ayant acquitté le droit de participation FFN journalier (10€). Un classement général sera publié ainsi qu'un classement spécifique licenciés FFN. Seul ce "classement licenciés FFN" permettra de marquer des points dans le cadre du classement général de la Coupe de France. (Spécial Règlement FFN).

## Attention !

Cette épreuve « Maitres » est réservée aux nageurs et nageuses agé(e)s de plus de 25 ans.

## Inscriptions

Pour les licenciés FFN : sur le site dédié [www.eaulibreffn.fr](http://www.eaulibreffn.fr) (15€) ou sur place (Tarif majoré à 18€)

Pour les licenciés FFTRI : Inscription à l'avance sur le site [www.eaulibreffn.fr](http://www.eaulibreffn.fr) (25€) ou sur place (28€) avec droit de participation journalier de 10€.

## Catégories

Trois catégories « Maitres » considérées :

25 - 39 ans / 40 – 54 ans / 55 ans et plus

Médailles et lots de nos partenaires sur les podiums par catégorie.

## Règles relatives à l'utilisation des combinaisons thermiques

Pour les licenciés FFN selon la température de l'eau :

Moins de 14° : annulation de toutes les épreuves

Moins de 18° : combinaison thermique obligatoire

Entre 18° et 20° : combinaison thermique autorisée.

Plus de 20° : combinaison thermique interdite. Combinaison « classique » eau libre autorisée.

Dans le cas où les combinaisons thermiques seraient autorisées, toutes les combinaisons thermiques (entre 3mm et 5mm d'épaisseur) disponibles sur le marché pourront être utilisées.

Les licenciés FFTRI pourront porter une combinaison thermique quelle que soit la température de l'eau. Celle-ci pourra être rendue obligatoire par décision de l'organisateur. Les nageurs partiront en deuxième ligne derrière les nageurs licenciés FFN (si eau > 20° Celsius).

**Délai de fin de course** : 2h15 après le départ pour tous les concurrents.

# ÉPREUVE GRAND PUBLIC 1,5 KM

Cette épreuve est ouverte aux licenciés FFN ; ainsi qu'aux licenciés FFTRI et non-licenciés ayant acquitté le droit de participation FFN journalier (10€).

L'épreuve Grand Public est une épreuve d'animation, elle ne donne pas de points pour le classement de la Coupe de France.

## Inscriptions

Pour les licenciés FFN : sur le site dédié [www.eaulibreffn.fr](http://www.eaulibreffn.fr) (15€) ou sur place (Tarif majoré à 18€)

Pour les licenciés FFTRI et non-licenciés : Inscription à l'avance sur le site [www.eaulibreffn.fr](http://www.eaulibreffn.fr) (25€) ou sur place (28€) avec droit de participation journalier de 10€.

Les non-licenciés devront **obligatoirement** fournir un certificat médical portant la mention « Apte à pratiquer la natation en compétition en milieu naturel ».

## Catégories

Toutes catégories

Juniors 1 (14-15ans) – Juniors 2 (16-17ans) – Juniors 3 (18-19ans)

Médailles et lots de nos partenaires sur les podiums par catégorie.

## Règles relatives à l'utilisation des combinaisons thermiques

Le port de la combinaison thermique est autorisé quel que soit la température de l'eau.

**Délai de fin de course** : 2h15 après le départ pour tous les concurrents.

# PASS'COMPÉTITION 500M

Cette épreuve est réservée aux nageurs FFN inscrits pour valider leur niveau ENF3 Pass'Compétition Eau Libre.

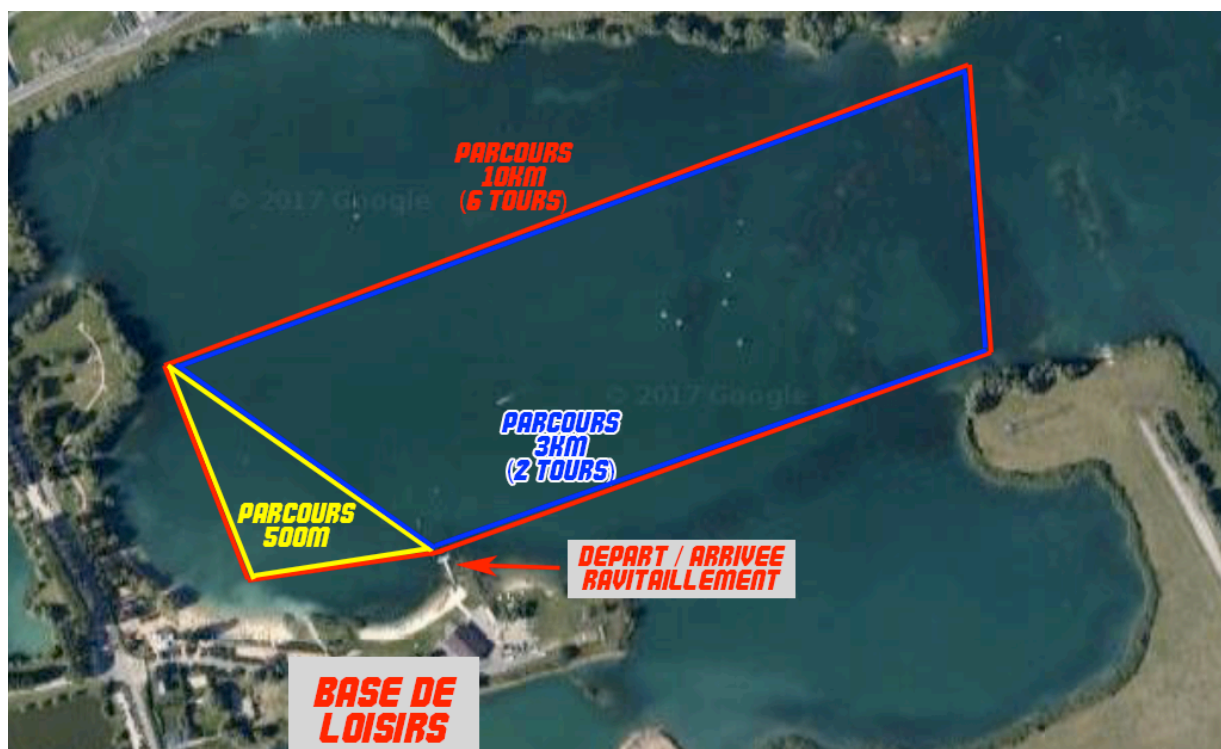
Les spécificités de ce test et les critères de réussite sont détaillés dans l'Annuel Règlement FFN 2016-2017 et seront rappelés aux nageurs avant le départ.

Inscriptions sur le site dédié : [www.eaulibreffn.fr](http://www.eaulibreffn.fr) ou sur place (4€)

Toute tenue vestimentaire en néoprène est interdite (Annuel Règlement FFN).

Toutefois, cette épreuve sera annulée si la température de l'eau est inférieure à 18°Celsius.

# PARCOURS



- Coupe de France 10KM : 6 tours de 1,6km (Rouge)
- Épreuve de 3km Maitres : 2 tours de 1,5km (Bleu)
- Épreuve de 1,5km Grand Public : 1 tour de 1,5km (Bleu)
- Pass'Compétition : 1 tour de 500m (Jaune)