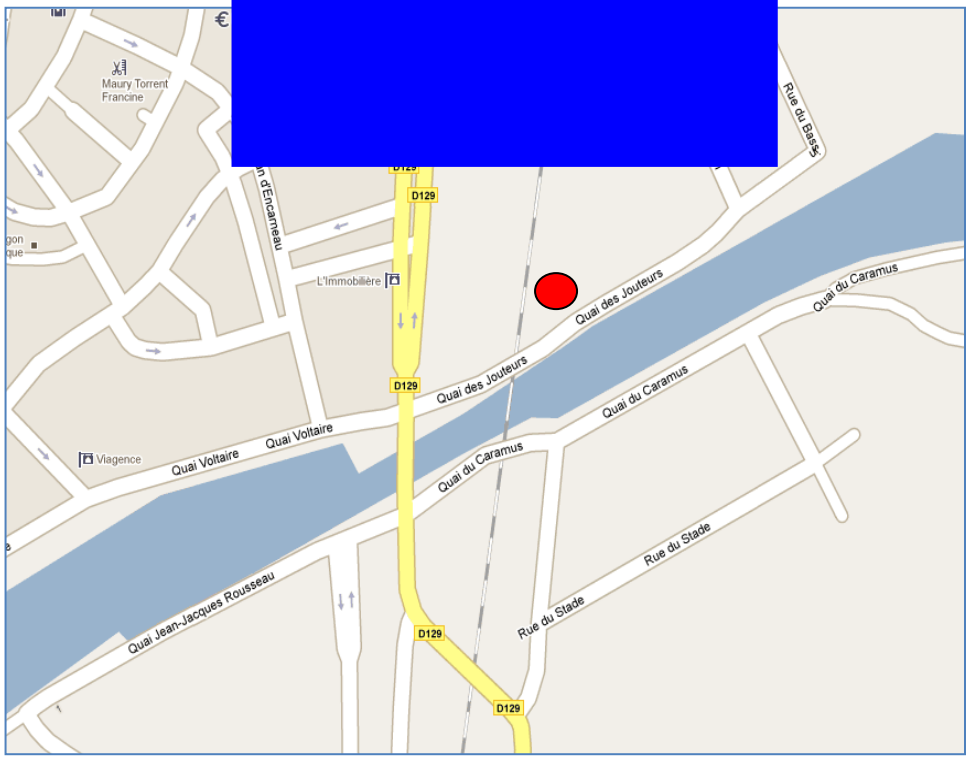
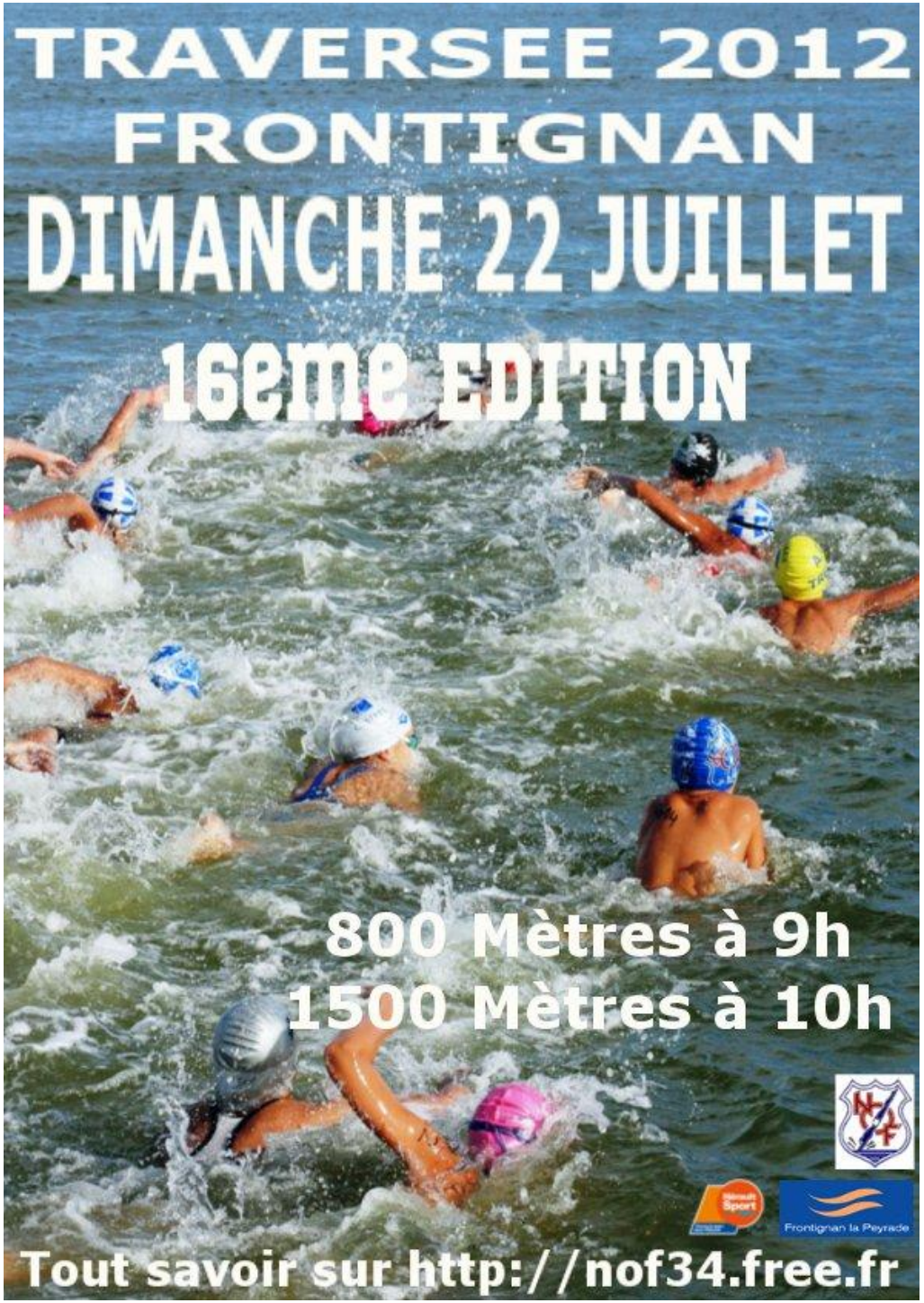
Découvrez le tracé de la course sur

http://nof34.free.fr



NOF NEPTUNE OLYMPIQUE FRONTIGNAN – Chemin de la Calade – Piscine Di Stéfano – 34110 FRONTIGNAN
Tél : 09 54 60 88 42 ou 06 31 61 44 95 Mail : nof34@free.fr
Site Internet : http://nof34.free.fr



Petite traversée de 800 Mètres

Horaire limite d'inscription sur place : 8h15.
Départ en bus à 8h45
Départ de l'épreuve à 9h00.

- Epreuve ouverte à tous, licencié ou non sans de distinction d'âge
- Classement et récompenses aux 5 premiers du classement scratch âgés de moins de 14 ans (Minime 1)
- Tout nageur inscrit âgé de plus de 14 ans sera classé mais ne pourra prétendre à une récompense
- Le nageur **n'a pas le droit** de participer aux deux traversées.
- Port de la combinaison de natation autorisée. Selon les modalités du règlement Fina, « les maillots Eau Libre pour Dames et Messieurs, ne doivent pas couvrir le cou, aller au delà des épaules ni descendre en-dessous de la cheville. Tous les maillots d'Eau Libre devront se conformer aux Critères FINA concernant les Matériaux et les Procédures d'Approbation. »
- Palmes, masque et/ou tuba sont interdits.
- Pas d'échauffement possible avant la course.
- Respect du tracé obligatoire.
- Respect de l'ordre de sortie de l'eau, sur la barge d'arrivée, obligatoire.
- Marquage obligatoire du numéro de course sur une partie du corps (feutre).
- Présence obligatoire au briefing d'avant course.
- Attribution des numéros de course le matin de l'épreuve **au Podium départ face à la Salle de l'Aire**
- Départ en bus vers le départ de la course.
- Inscription le jour du départ, acceptée selon le nombre de nageurs engagés, et fixée à 15 €.

Bulletin d'inscription téléchargeable sur http://nof34.free.fr

Grande traversée de 1500 Mètres

Horaire limite d'inscription sur place : 9h00
Départ en bus à 9h35
Départ de l'épreuve à 10h00

- Epreuve ouverte aux minimes 1 et après.
- Epreuve ouverte aux licenciés de la FFN, FFTri ou FF Handisport et au non licenciés selon conditions.
- Classement et récompenses aux 5 premiers du classement scratch
- Le nageur **n'a pas le droit** de participer aux deux traversées
- Port de la combinaison de natation autorisée. Selon les modalités du règlement Fina, « les maillots Eau Libre pour Dames et Messieurs, ne doivent pas couvrir le cou, aller au delà des épaules ni descendre en-dessous de la cheville. Tous les maillots d'Eau Libre devront se conformer aux Critères FINA concernant les Matériaux et les Procédures d'Approbation. »
- Palmes, masque et/ou tuba sont interdits.
- Pas d'échauffement possible avant la course.
- Respect du tracé obligatoire.
- Respect de l'ordre de sortie de l'eau, sur la barge d'arrivée, obligatoire.
- Marquage obligatoire du numéro de course sur une partie du corps (feutre).
- Présence obligatoire au briefing d'avant course.
- Attribution des numéros de course le matin de l'épreuve **au podium départ face à la Salle de l'Aire.**
- Départ en bus vers le départ de la course.
- Inscription le jour du départ, accepté selon le nombre de nageurs engagés limité à 70, et fixée à 15 €.

Bulletin d'inscription téléchargeable sur http://nof34.free.fr