

PISCINE DE LUDOLAC · 50 M

L'épreuve

NATATION



Distances de nage par épreuve

ÉPREUVE	DISTANCE	LONGUEURS (50 M)
Super Vésulienne dès 16 ans · 3 enchaînements	3 × 200 m	3 × 4
Tri Relais équipe de 3	500 m	10
Tri XS dès 14 ans	200 m	4
Avenir 1 6-9 ans	50 m	1
Avenir 2 10-13 ans	200 m	4
Tri S / Trio S · Duo Mixte dès 16 ans	700 m	14

Le principe des vagues de départ

Le bassin étant limité en nombre de lignes, les athlètes ne s'élancent pas tous en même temps : ils sont répartis en **vagues successives** par groupe de niveau. Chaque vague part avec un léger décalage sur la précédente, une fois les nageurs de la vague précédente sortis de l'eau ou suffisamment avancés sur le parcours. Ce système évite la surpopulation des lignes d'eau et fluidifie les dépassements, tout en gardant une chronométrie individuelle précise grâce à la puce électronique portée à la cheville.