

Dimanche 30 janvier 2022

**NAT 'AVENIRS
NORMAND « HIVER »**

PONT-AUDEMER
Bassin : 25 x 6 couloirs
Compétition d'animation

PREAMBULE

En amont du programme Jeunes, il est proposé un programme spécifique pour les Avenirs. Un parcours qui se veut progressif et complémentaire avec deux étapes départementales et une finalité régionale l'hiver et l'été. Les épreuves des étapes départementales et régionales étant différentes.

Combinaison Interdite, seul le maillot de bain est autorisé. Le sens de cette mesure est pédagogique

CATEGORIES

☛ Avenirs

- 2012 et après pour les filles
- 2011 et après pour les garçons

☛ Jeunes 1

- 2011 pour les filles
- 2010 pour les garçons

MODALITES D'ACCES

☛ Seront qualifiés, les **filles et les garçons ayant nagé les 5 épreuves en phase départementale : 100 4 nages + 50 ou 100 nage libre + trois 50 mètres de spécialités (50 papillon + 50 dos + 50 brasse)**

ENGAGEMENTS

☛ **Sur EXTRANAT jusqu'au Lundi 24 janvier 2022**

☛ **Forfait de 25.00 € par nageur**

☛ Règlement à envoyer à la Ligue de Normandie Natation (péricentre 4 - 147 rue de la Délivrande 14000 CAEN)

EPREUVES

DAMES et MESSIEURS

Nage libre : 100
4 Nages : 100
Spécialités : 50 papillon – 50 dos – 50 brasse

Relais : 4 x 50 4 nages – 4 x 50 nage libre

CLASSEMENT

Classement au temps à l'addition des 4 épreuves

Nage libre : 100
4 Nages : 100
2 x 50 mètres de spécialité au choix (Papillon – Dos – Brasse)

Relais : 4 x 50 4 nages – 4 x 50 nage libre

RECOMPENSES

☛ 6 premiers à l'addition des points des 4 épreuves individuelles par sexe et par catégorie :

- Avenirs
- Jeunes 1

☛ 3 premiers relais par catégorie :

- Avenirs
- Jeunes 1

☛ Trophée Club : 3 meilleures Filles Avenirs + 3 meilleures Filles Jeunes 1 + 3 Meilleurs Garçons Avenirs + 3 meilleurs Garçons Jeunes 1, à l'addition des points des 4 épreuves individuelles

PROGRAMME

DIMANCHE 30 JANVIER 2022

Ouverture des portes	8 h 30	Ouverture des portes	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	Début des épreuves	15 h 00
50 Papillon Messieurs		50 Papillon Dames	
100 4 nages Dames		100 4 nages Messieurs	
50 Dos Messieurs		50 Dos Dames	
100 Nage libre Dames		100 Nage libre Messieurs	
50 Brasse Messieurs		50 Brasse Dames	
<u>Pause</u>		<u>Pause</u>	
4 x 50 4 Nages		4 x 50 Nage libre	