

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 100 4 nages Dames 50 Dos Messieurs 100 Nage libre Dames 50 Brasse Messieurs <u>Pause</u> 4 x 50 4 Nages		50 Papillon Dames 100 4 nages Messieurs 50 Dos Dames 100 Nage libre Messieurs 50 Brasse Dames <u>Pause</u> 4 x 50 Nage libre	