

Dimanche 8 mai 2022

### COUPE DE NORMANDIE DES DEPARTEMENTS AVENIRS

**COUTANCES**  
Bassin : 25 x 5 couloirs  
Compétition d'animation

#### CATEGORIES

**Avenirs**  
2012 et après pour les filles  
2011 et après pour les garçons

#### MODALITES D'ACCES

- ☞ Equipes composées de 8 nageurs d'un même sexe, par département
- ☞ Chaque département peut engager au **maximum 2 équipes filles** et 2 équipes garçons.
- ☞ L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme.

#### ENGAGEMENTS

- ☞ **Sur EXTRANAT jusqu'au Lundi 2 mai 2022**
- ☞ **30 € par équipe**
- ☞ Règlement à envoyer à la Ligue de Normandie Natation (péricentre 4 - 147 rue de la Délivrance 14000 CAEN)

#### EPREUVES

##### DAMES et MESSIEURS

**Nage libre** : 100 – 200  
**Papillon** : 50  
**Dos** : 50 - 100  
**Brasse** : 50 - 100  
**4 Nages** : 100  
**Relais** : 4 x 50 4 nages – 8 x 50 nage libre

#### MODALITES

Chaque équipe présente **obligatoirement** :

- un nageur par épreuve individuelle
- deux relais 4 x 50 4 nages.
- un relais 8 x 50 nage libre

**Un nageur doit nager une épreuve individuelle et les deux relais.**

Classement à l'addition des points par équipes comprenant:

- les 8 épreuves individuelles
- et les 3 relais

#### RECOMPENSES

- ☞ 3 premières équipes filles – Coupes et médailles
- ☞ 3 premières équipes garçons – Coupes et médailles

#### PROGRAMME

#### Dimanche 8 mai 2022

Ouverture des portes 13h30 - Début des épreuves 14h15

8 x 50 Nage libre

##### Pause

50 Papillon

50 Dos

50 Brasse

200 Nage libre

100 4 nages

100 Dos

100 Brasse

100 Nage libre

##### Pause

4 x 50 4 nages