

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