

**Dimanche 25 Juin 2023**

**NAT 'AVENIRS  
NORMAND « ETE »**

**SAINT-LO**  
Bassin : 25 x 6 couloirs  
Compétition d'animation

## PREAMBULE

En amont du programme benjamins, il est proposé un programme pour les Avenirs, un parcours qui se veut progressif et complémentaire avec deux finalités régionales hiver et été.

Nous préconisons aux Comités départementaux de mettre les épreuves de cette finale, dans leur programme Avenirs.

**Combinaison Interdite, seul le maillot de bain est autorisé.**

## CATEGORIES

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

## MODALITES D'ACCES

☞ Seront qualifiés, les nageurs ayant **une performance**, réalisée entre le 20/09/2022 et le 18/06/2023, **sur les 5 épreuves du programme de la finale du Nat'Avenirs donc une, supérieure à 200 points à la table de cotation.**

☞ L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme

## ENGAGEMENTS

☞ **Sur EXTRANAT jusqu'au Mardi 21 juin 2023**

☞ **Forfait de 25.00 € par nageur (Relais clubs gratuits)**

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

## EPREUVES

### DAMES et MESSIEURS

**4 Nages : 100**  
**Nage libre : 200**  
**Spécialités : 100 papillon – 100 dos – 100 brasse**

**Relais de clubs mixte (2 filles + 2 garçons) :**  
4 x 50 4 nages – 4 x 50 nage libre

## MODALITES

Pour être classés, les nageurs doivent **obligatoirement** effectuer :

- ☞ **le 100 4 nages**
- ☞ **le 200 nage libre**
- ☞ **et deux 100 mètres de spécialités** au choix parmi le papillon, le dos et la brasse.

## CLASSEMENT

Le classement s'effectuera à l'addition des points des 4 épreuves.

## RECOMPENSES

☞ 6 premiers à l'addition des points des 4 épreuves individuelles par sexe.

☞ 3 premiers relais mixte (2 filles + 2 garçons)

## PROGRAMME

### DIMANCHE 12 MARS 2023

Ouverture des portes	8 h 30	Ouverture des portes	14 h 00
Début des épreuves	9 h 30	Début des épreuves	15 h 00
100 Papillon Messieurs		100 Papillon Dames	
100 4 nages Dames		100 4 nages Messieurs	
100 Dos Messieurs		100 Dos Dames	
200 Nage libre Dames		200 Nage libre Messieurs	
100 Brasse Messieurs		100 Brasse Dames	
<b><u>Pause</u></b>		<b><u>Pause</u></b>	
4 x 50 4 Nages mixte		4 x 50 Nage libre mixte	