

Dimanche 11 décembre 2022

COUPE DE NORMANDIE DES CLUBS « AVENIRS »

PONT-AUDEMER

Bassin : 25 m x 6 Couloirs
Compétition d'animation

PREAMBULE

1^{ère} confrontation régionale de la catégorie « Avenirs » par équipe mixte (2 filles + 2 garçons)

Catégories

Modalités d'accès

☛ Avenirs

Filles : 2012 et après
Garçons : 2011 et après

- ☛ Une équipe est composée uniquement de **4 Nageurs** (2 filles et 2 garçons)
- ☛ Un nageur doit impérativement participer à deux épreuves individuelles :
100 4 nages **obligatoire** + un 50 m de spécialité, ainsi qu'aux deux relais.
- ☛ Toutes les courses doivent être nagées.
- ☛ **Un club ne peut engager une nouvelle équipe (nombre illimité) que si toutes les précédentes sont complètes.**

Engagements

☛ **Sur EXTRANAT jusqu'au mardi 6 décembre 2022**

☛ **20 € par équipe**

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

Epreuves

Classement

DAMES et MESSIEURS

Individuelles :

- 100 4 nages
- 50 papillon, 50 Dos, 50 Brasse, 50 nage libre

Relais :

- 4 x 50 4 nages - 4 x 50 nage libre

Les séries seront mixtes.

Classement établi au cumul des points obtenus à la table de cotation par chaque nageur, les points du relais ne sont pas doublés.

Pour être classé, chaque club doit participer à toutes les épreuves (individuelles et relais).

Récompenses

☛ 5 premières équipes

Programme

Dimanche 11 décembre 2022

Ouverture des portes 14h00 (Echauffement de 45 minutes)

Début des épreuves 15h00

14h45 : Défilé des équipes

4 x 50 nage libre

100 4 nages

50 papillon

50 dos

50 brasse

50 nage libre

Pause : 15 minutes

4 x 50 4 nages