

Dimanche 12 Mars 2023

NAT 'AVENIRS
NORMAND « HIVER »

VAL DE REUIL
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 12/02/2023, **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 7 mars 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

Spécialités : 50 papillon – 50 dos – 50 brasse – 50 crawl

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**

☞ **et trois 50 mètres de spécialités** au choix parmi le papillon, le dos, la brasse et le crawl.

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