NAT'AVENIR HIVER - PLOT 1

DIMANCHER 1er DECEMBRE 2019 - Piscine de PONT-AUDEMER

CATEGORIES : AVENIRS
Filles 2010 & Après
Garçons 2009 & Après

les nageurs doivent être OBLIGATOIREMENT titulaires du pass'compétition natation course.

PROGRAMME :

Ouverture 8 h 30 – Début 9 h 15

50 M Papillon Messieurs
100 M 4 N Dames
50 M Dos Messieurs
50 M NL Dames
50 M Brasse Messieurs

4 x 50 M 4 N

Ouverture 14 h 00 - Début 14 h 45

50 M Papillon Dames
100 M 4 N Messieurs
50 M Dos Dames
50 M NL Messieurs
50 M Brasse Dames

4 x 50 M NL

Chaque nageur doit être engagé sur 3 épreuves individuelles au minimum.
Pour participer à la finale régionale (à l'issue des deux étapes hiver) il devra avoir participer aux 5 épreuves.

RECOMPENSES : Une médaille aux trois premiers par année d'âge, par nage
Une médaille aux trois premiers relais

FRAIS D'ENGAGEMENT : 1,60 € par épreuve individuelle
4.00 € par relais

Engagements :
Sur EXTRANAT, pour le LUNDI 25 NOVEMBRE 2019, <u>AVANT MINUIT</u>

Règlement :
par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)

IMPORTANT : La combi, c'est pas permis ! Le port de la combinaison sera interdit à la catégorie « Avenirs » pour toutes les compétitions départementales et régionales.

Trophée Jeunes Hiver 4 nageur

DIMANCHE 1er DECEMBRE 2019 – Piscine de PONT-AUDEMER

CATEGORIES :

J1 : Filles 11 ans (2009) Garçons 12 ans (2008)
J2 : Filles 12 ans (2008) Garçons 13 ans (2007)
J3 : Filles 13 ans (2007) Garçons 14 ans (2006)

PROGRAMME :

Ouverture 8 h 30 – Début 9 h 15

50 M PAPILLON J1
100 M PAPILLON J2
200 M PAPILLON J3
50 M DOS J1
100 M DOS J2
200 M DOS J3
100 M N.L. J1

Ouverture 14 h 00 - Début 14 h 45

50 M BRASSE J1
100 M BRASSE J2
200 M BRASSE J3
50 M N.L. J1
100 M N.L. J2
200 M N.L. J3
100 M 4 N J1

La participation à ce trophée est laissée à la discrétion des nageurs et de leurs entraineurs, elle n'obéit à aucune obligation, et reste donc en cela soumise à l'intérêt et à la motivation de chacun.

Chaque nageur pourra participer à autant d'épreuves qu'il le souhaite, mais UNIQUEMENT DANS SA CATEGORIE . En plus de leur programme spécifique, les nageurs J1 pourront effectuer un 100 M NL ou un 100 M 4N, mais en aucun cas les deux.

RECOMPENSES : Une médaille aux 5 premiers par année d'âge, au classement de la journée.

FRAIS D'ENGAGEMENT : 1,60 € par épreuve individuelle

Engagements :
Sur EXTRANAT, pour le LUNDI 25 NOVEMBRE 2019, <u>AVANT MINUIT</u>

Règlement :
par virement bancaire ou par chèque (à envoyer au secrétariat départemental, Mme CRAMBERT)