



## NAT'AVENIR HIVER - PLOT 1

**DIMANCHE 15 JANVIER 2023 - Piscine d' EVREUX (ALM)**

**CATEGORIES :** AVENIRS  
Filles 2012 & Après  
Garçons 2011 & Après

Pour être engagé, le Pass'Compétition ne sera plus obligatoire, par contre le nageur devra avoir le Sauv'Nage et une licence **COMPÉTITEUR**.

### 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 participé aux 5 épreuves.**

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

**FRAIS D'ENGAGEMENT :** 2,00 € par épreuve individuelle  
4.00 € par relais

### Engagements :

Sur **EXTRANAT**, pour le **LUNDI 9 JANVIER 2023**, **AVANT MINUIT**

### 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 est interdite à la catégorie « Avenirs » pour toutes les compétitions.