

FORMATION DES JEUNES

Compétition d'animation

Ouverture Bassin : 14h00

REGLEMENT GENERAL :

Ce circuit est ouvert à tous les nageurs et nageuses de catégorie Avenirs et Poussins.

PROGRAMME :

1ère journée 15 Décembre 2013 Formation Jeune MORBIER	2ème journée 19 Janvier 2014 Formation Jeune DOLE	3ème journée 16 Février 2014 Formation Jeune LONS (EL)
4 x 25 mixte NL 4 x 25 NL mixte ENF 50 Dos dames 50 Dos Messieurs 25 Dos Mixte ENF 50 Brasse dames 50 Brasse messieurs 25 Brasse Mixte ENF 50 NL dames 50 NL Messieurs 25 NL Mixte ENF 4 x 25 NL mixte palmes ouvert à Tous	4 x 25 mixte NL 4 x 25 mixte NL ENF 50 Pap dames 50 pap messieurs 25 Pap Mixte ENF 50 Dos dames 50 dos messieurs 25 Dos Mixte ENF 50 Brasse dames 50 brasse messieurs 25 Brasse Mixte ENF 4 x 25 mixte jambes battements ouvert à Tous	4 x 25 4N mixte ENF 100 4N dames 100 4N Messieurs 50 NL Mixte ENF 100 4N Mixte ENF 200 NL 4 x 25 4N mixte

ENF : (pour titulaire du pass'sport de l'eau)

Remarques:

1^{ère} journée : 4 x 25 NL palmes départ plongé avec coulées de 5m obligatoire

2^{ème} journée : 4 x 25 jambes battements passage de témoin avec la planche

3^{ème} journée : remise d'une médaille de bronze si respect des règles du 100 4N pour l'ENF

ENGAGEMENTS: EXTRANAT et par Excel pour l'ENF

RECOMPENSES :

Une médaille aux trois premiers et trois premières par année d'âge