



ASSOCIATION SPORTIVE MUNICIPALE BELFORT NATATION

Apprentissage – Perfectionnement – Natation Course – Natation Maîtres – Water-Polo – Aquaphobie
Enfants – Adolescents – Adultes

8ème Challenge 4 nages des Maîtres BELFORT 14 décembre 2014 Piscine Gabriel Pannoux

Les courses du Challenge 4 nages

Chaque nageur (se) peut concourir jusqu'à 4 courses individuelles.
Chaque course doit être nagée dans une nage différente (Papillon, Dos, Brasse, Crawl) sur la distance de son choix (50,100, 200 ou 400 mètres).

La finale du Challenge 4 nages

Participeront à la finale, les 6 meilleurs (es) nageurs (ses) de chaque catégorie ayant le nombre de point le plus élevé à l'addition de leurs 3 meilleures courses à la table de cotation FFN.

Cette finale se fera sur un 100 mètres 4 nages. Les séries de la finale se nageront toutes catégories confondues.

Le et la gagnante du trophée toute catégorie :

Pour remporter le Trophée, le nageur qualifié en finale doit marquer le plus de points à la table de cotation sur le 100 4 nages (le coefficient de vieillissement FFN sera appliqué).

Ce trophée sera remis en jeu l'année suivante.

Les récompenses

Les 1er, 2ème et 3ème finalistes de chaque catégorie se verront remettre une récompense.

Date limite des engagements : le mardi 9 décembre



ASSOCIATION SPORTIVE MUNICIPALE BELFORT NATATION

Apprentissage – Perfectionnement – Natation Course – Natation Maîtres – Water-Polo – Aquaphobie
Enfants – Adolescents – Adultes

PROGRAMME

Première réunion

Ouverture des portes 8h, début des épreuves 9h.

4 x 50 Nage libre Mixte (2 dames, 2 messieurs)
400 m Nage libre Messieurs
100 m Brasse Dames et Messieurs
100 m Dos Dames et Messieurs
400 m 4 Nages Dames
1500 m Nage Libre Mixte maximum 1 série
50 m Papillon Dames et Messieurs
50 m Nage Libre Dames et Messieurs
200 m Nage Libre Dames et Messieurs
200 m Papillon Dames et Messieurs
4 x 50 4 Nages Dames / Messieurs

Deuxième

Ouverture des portes 13h, début des épreuves 14h.

4 x 50 4 Nages Mixte (2 dames, 2 messieurs)
400 m Nage Libre Dames
100 m Papillon Dames et Messieurs
100 m Nage Libre Dames et Messieurs
400 m 4 Nages Messieurs
200 m 4 Nages Dames et Messieurs
800 m Nage Libre Mixte maximum 1 série
50 m Brasse Dames et Messieurs
50 m Dos Dames et Messieurs
200 m Dos Dames et Messieurs
200 m Brasse Dames et Messieurs
4 x 50 Nage libre Dames / Messieurs

Pause de 20 minutes

Finales

100 4 Nages Dames / Messieurs

Contact : Yann HOFFMANN (yann.hoffmann@belfort-natation.net)