3 éme Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

DATE	15 MARS 2020
LIEU	**SAINT-GERMAIN**
OUVERTURE DES PORTES	13:30 h
DEBUT DES EPREUVES	14:00 h

OBJECTIFS VISES **Compétences "Être capable de..."**	EPREUVE NATATION SYNCHRONISEE Présentation hors de l'eau Entrée à l'eau Rotation Elever un bras le plus haut possible Lever une jambe le plus haut possible Déplacement dorsal par la tête Saluer au minimum 2 secondes	EPREUVE PLONGEON Présentation hors de l'eau Impulsion verticale sur place hors de l'eau Roulade avant par-dessus un obstacle hors de l'eau Rotation longitudinale hors de l'eau Impulsion verticale sur place hors de l'eau Rotation avant Entrée dans l'eau par la tête Rotation arrière	EPREUVE WATER POLO Lancer un ballon Nager en crawl tête hors de l'eau Changer de direction et tirer vite vers le but Reprendre un déplacement en crawl après un tir Appeler et recevoir un ballon Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3.00 mètres
OBJECTIFS VISES **Compétences "Être capable de..."**	EPREUVE NATATION COURSE Départ plongé Coulée sans mouvement de 5m aux talons 25 m crawl sans arrêt Culbute avec poussée au mur Déplacement dorsal par la tête avec immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur 25 m dos crawlé sans arrêt Arrivée sur le dos	EPREUVE NAGE AVEC PALME Départ plongé du plot Coulée de 7.50 mètres Déplacement sur le ventre et respiration avec tuba Virage culbute Coulée ventrale 7.50 mètres Retour ondulations bras devant	

ENGAGEMENTS	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, JEUDI 12 MARS 2020 Gestion COMITE Jannick Duquenet contact: jeanpierre.duquenet@bbox.fr tél: 06.81.24.30.32

3 éme Journée ENF

COMPETITION D'ANIMATION

DATE	15 MARS 2020
LIEU	**SAINT-GERMAIN**
OP	13:30 h
DEBUT DES EPREUVES	16:00 h
EPREUVES	25 PAP DAMES ET MESSIEURS 50 NL DAMES ET MESSIEURS
ENGAGEMENTS	Envoi du FFNex engagements par mail au plus tard le, JEUDI 13 MARS 2020 Pas d'ajout surplace Gestion COMITE Patrick GIMONET contact: patrick.gimonet@sfr.fr tél: 06.89.80.17.58

Tarifs : IND : 0,65 €

Compétition ouverte aux nageurs participants aux test ENF de la réunion dans la limite de 2 épreuves au choix .

Récompenses : médailles de participation

Catégories : néant