

1 ère Journée **POUSSINS**

DATE	9 FEVRIER 2013	
LIEU	SAINT-FLORENT	
OUVERTURE DES PORTES	14.00 h	14 00 h
DEBUT DES EPREUVES	15.00 h	15.00 h
CODES NAGES ET EPREUVES	ENF NATATION SYNCHRONISEE (voir fiche SPECIFIQUE) PASS'COM PETITION (voir fiche SPECIFIQUE) AVENIRS 50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS	POUSSINS 50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS
ENGAGEMENTS	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 7 FEVRIER 2013 à minuit Gestion CNF contact : patrice.coraichon@aliceadsl.fr Tel : 06.20.75.48.84	



Tarifs :

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges
Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.
Compétition ouverte aux Avenirs (2004 et après) titulaires du Pass'compétition

Récompenses :

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

Catégories :

AVENIRS : Filles et Garçons 9 ans et moins nés en 2004, 2005 et après titulaire du pass'compétition

POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2003 et 2002



PASS'SPORT DE L'EAU

<u>DATE</u>	9 FEVRIER 2013
<u>LIEU</u>	SAINT-FLORENT
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	14 :00 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	14:45 h
<u>OBJECTIFS VISES</u> Compétences "Être capable de..."	<p>NATATION SYNCHRONISEE</p> <p>Se présenter aux spectateurs</p> <p>Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée</p> <p>Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.</p> <p>Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger</p> <p>Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.</p> <p>Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.</p> <p>Conclure le mini ballet par un salut</p>
<u>ENGAGEMENTS</u>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 6 FEVRIER 2013 contact : dansin.vivianne@orange.fr ou jeanpierre.duquet@bbox.fr



MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE



PASS'COMPETITION

DATE	9 FEVRIER 2013
LIEU	SAINT-FLORENT
OUVERTURE DES PORTES	14:00 h
DEBUT DES EPREUVES	14:45 h
OBJECTIFS VISES Compétences "Être capable de..."	<p>100 4NAGES</p> <p>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</p> <p>Réaliser un départ de compétition</p> <p>Parcourir 25 mètres en papillon</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</p> <p>Parcourir 25 mètres en dos.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</p> <p>Parcourir 25 mètres en brasse.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</p> <p>Parcourir 25 mètres nage libre.</p> <p>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</p>
ENGAGEMENTS	<p>En mail au plus tard le, JEUDI 7 FEVRIER 2013 à minuit</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr Tel : 06.89.80.17.58</p>

