

# 1<sup>ère</sup> Journée **POUSSINS**

<b>DATE</b>	7 DECEMBRE 2013	
<b>LIEU</b>	SAINT-DOULCHARD	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	14 00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	15.00 h	15.00 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	<b>PASS'COM</b> (voir fiche)  <b>AVENIRS</b>  25 PAP FILLES 25 PAP GARÇONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS	<b>PETITION SPECIFIQUE)</b>  <b>POUSSINS</b>  25 PAP FILLES 25 PAP GARÇONS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 5 DECEMBRE 2013 à minuit Gestion Comité : contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88	



**Tarifs :**

IND : 1,35 €

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 nageurs (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 2005, 2006  
 POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2004 et 2003



## PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	7 DECEMBRE 2013
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-DOULCHARD</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14:00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14:45 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  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>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	<p>Par Mail au plus tard le, VENDREDI 6 DECEMBRE 2013</p> <p>Gestion Comité : contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88</p>

