

4^{ème} Journée **POUSSINS**

DATE	29 MARS 2014	
LIEU	SAINT-GERMAIN	
OUVERTURE DES PORTES	14.00 h	14.00 h
DEBUT DES EPREUVES	14.45 h	14.45 h
CODES NAGES ET EPREUVES	ENF NAGE AVEC PALMES (VOIR FICHE SPECIFIQUE) PASS'COM PETITION (voir fiche SPECIFIQUE) AVENIRS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE GARÇONS 100 BRASSE FILLES 200 NL FILLES 200 NL GARÇONS	POUSSINS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE GARÇONS 100 BRASSE FILLES 200 NL FILLES 200 NL GARÇONS
ENGAGEMENTS	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 27 MARS 2014 à minuit Gestion CNMG courriel : cnmg@wanadoo.fr Tel : 02.48.66.34.32	



Tarifs :

IND : 1,35 €

Les séries seront nagées au temps et doublées pour le 200 NL
 les classements seront effectués par groupes d'âges
 Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.
 Compétition ouverte aux Avenir (2005 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 et après titulaire du pass'compétition
 POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2004 et 2003



PASS'SPORT DE L'EAU

<u>DATE</u>	29 MARS 2014
<u>LIEU</u>	SAINT-GERMAIN
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	13 :45 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	14 :30 h
<u>OBJECTIFS VISES</u> Compétences "Être capable de..."	<p align="center">NAGE AVEC PALMES</p> <p align="center">Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage</p> <p align="center">Enchaîner des solutions de propulsions avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal</p> <p align="center">Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse</p> <p align="center">Obtenir au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis maintenir sa vitesse par reprise de nage, suivi du vidage du tuba</p> <p align="center">Se déplacer en ondulations des membres inférieurs</p>
<u>ENGAGEMENTS</u>	Par mail au plus tard le, MERCREDI 26 MARS 2014 contact : dansin.vivianne@orange.fr ou jeanpierre.duquet@bbox.fr



PASS'COMPETITION

DATE	29 MARS 2014
LIEU	SAINT-GERMAIN
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 27MARS 2014 à minuit</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr Tel : 06.89.80.17.58</p>

