

5^{ème} Journée **POUSSINS**

DATE	17 MAI 2014	
LIEU	VIERZON	
OUVERTURE DES PORTES	14.00 h	14.00 h
DEBUT DES EPREUVES	15.00 h	15.00 h
CODES NAGES ET EPREUVES	PASS'COM (voir fiche) AVENIRS 100 LIBRE FILLES 100 LIBRE GARÇONS 200 4 NAGES GARÇONS 200 4 NAGES FILLES RELAIS 4x50	PETITION SPECIFIQUE) POUSSINS 100 LIBRE FILLES 100 LIBRE GARÇONS 200 4 NAGES GARÇONS 200 4 NAGES FILLES 4 NAGES MIXTE
ENGAGEMENTS	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 15 MAI 2014 à minuit Gestion VIERZON NATATION courriel : vierzonnatation@gmail.com Tel : 0648580191	

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 Avenirs (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'COMPETITION

<u>DATE</u>	17 MAI 2014
<u>LIEU</u>	VIERZON
<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>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>
<u>ENGAGEMENTS</u>	<p>En mail au plus tard le, JEUDI 15 MAI 2014 à minuit</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr Tel : 06.89.80.17.58</p>

