

# «Les JOURNEES des 4 NAGES »

Référence Départementale

**CATEGORIES D'AGE** : des Poussins aux Seniors → nés en 1997 et avant.

## DATES :

- Coupe d'automne à BONDY 18h00 Samedi 7 et 13h30 Dimanche 8 octobre 2006.
- A venir → → → Coupe d'hiver les 24 et 25 mars 2007 et Coupe de printemps les 16 et 17 juin 2007.

## L'ESPRIT de la COMPETITION :

- Les nageurs doivent nager chacune des 4 nages dans l'ordre défini sur le programme. La journée du samedi → la compétition des filles se fait à l'addition des temps des 50m, celle des garçons à l'addition des temps des 100m. Le Dimanche une nouvelle compétition démarre en inversant les distances → les filles font des 100m et les garçons des 50m.
- Le temps de référence pour s'inscrire et constituer les séries est le 50m Dos (ou le 100m Dos selon la journée).
- Ensuite les séries sont recomposées en fonction des classements intermédiaires  $C = \text{Dos} + \text{Brasse}$  /  $C' = \text{Dos}/\text{Brasse} + \text{Crawl}$ ).

### Coupe des 50m

1. 50m Dos	..''..	
2. 50m Brasse	..''..	
Cumul 1 + 2 = C	.'''..	
3. 50m N.L.	..''..	
Cumul C + 3 = C'	.'''..	
4. 50m Papillon	..''..	
Cumul C' + 4 = classement	.'''..	

### Coupe des 100m

1. 100m Dos	..''..	
2. 100m Brasse	..''..	
Cumul 1 + 2 = C	.'''..	
3. 100m N.L.	..''..	
Cumul C + 3 = C'	.'''..	
4. 50m Papillon	..''..	
Cumul C' + 4 = classement	.'''..	

Afin de permettre à tous les nageurs de participer, il n'y a ni grille de temps, ni grille de série. Un abandon ou une disqualification ne sont pénalisés que par « un temps » selon le barème ci-après :

Un nageur disqualifié se verra attribuer un temps de 1'15" pour un 50m et 2'45" pour un 100m.

Afin de motiver encore plus les nageurs, les séries seront recomposées à l'issue de chaque épreuve en fonction du classement, le meilleur temps nagera dans la dernière série, meilleure ligne - le second sera à ses côtés et ainsi de suite...

## RECOMPENSES offertes par le C.D.

Une médaille aux 3 premiers par catégorie et par journée et aux Relais vainqueurs.

La Coupe « JOURNEE des 4 NAGES » sera offerte aux premiers des catégories définies par l'addition des temps des 3 journées, l'une pour les 50m et l'autre pour les 100m.

**IL FAUT IMPERATIVEMENT PENSER A LICENCIER VOS NAGEURS  
AVANT LA 1<sup>ère</sup> JOURNEE QUI VA LANCER LA SAISON TRES TÔT.**