

Trophée Avenirs-Poussins 2

Date	16 janvier 2011
Lieu	Saran (6 couloirs) (USMS, ASG, USMM, ON) Beaugency (4 couloirs) (ENO, USC DC, CNB) Fleury les Aubrais (6 couloirs) (CJF, CNOS, ASPTTO, CNP)
Ouverture des portes	13h30
Début des épreuves	14h30
Programme	Pass'Sport de l'eau: Natation Synchronisée, Water Polo 50m Papillon Poussins 25m Papillon Avenirs 100m 4 Nages Poussins 100m Crawl-Dos-Brasse-Crawl Avenirs 50m Dos Poussins 100m ou 150m Crawl Avenirs 200m N.L. Poussins 6x50m Brasse-Dos Avenirs-Poussins mixtes
Engagements par ExtraNat avant le 11 janvier 2011	

Catégories: Avenirs 2002 et après et Poussins (2000-2001) en filles et garçons

Objectifs: Proposer aux catégories Avenirs-Poussins un circuit de 4 compétitions de découverte en privilégiant l'aspect ludique et technique.
Permettre aux jeunes de s'engager sur un programme prédéfini, se confronter aux jeunes des clubs voisins et les habituer aux contraintes (déplacement, engagement personnel) et joies (surpassement de soi, convivialité, cohésion de groupe, adversité) des compétitions.
Privilégier la technique, tout en restant dans un objectif compétitif. Le résultat chronométrique sera valorisé par des bonus techniques (1 à 3) facilement évaluables (- 5" par bonus sur le temps final). Le premier arrivé n'étant pas forcément le meilleur.

Règlement: Les nageurs peuvent participer aux tests E.N.F., aux 3 ou 4 épreuves de leur catégorie et au relais.
Les relais sont mixtes avec les 2 catégories mélangées.
Les avenirs doivent choisir entre le 100m ou le 150m Crawl mais ne peuvent faire les 2.

Les bonus:	25m Papillon: Sortir les bras de l'eau pendant toute la course Toucher le mur à 2 mains. 100m Crawl-Dos-Brasse-Crawl Plongeon Culbute Crawl-Dos Toucher à 2 mains en Brasse 100m ou 150m Crawl Plongeon 1 bonus par culbute 50m Papillon Sortir les bras de l'eau pendant toute la course Toucher le mur à 2 mains. 100m 4 Nages Plongeon Toucher le mur avec la main sur le Dos Toucher le mur à 2 mains en Papillon et en Brasse 50m Dos Virage culbute Arrivée sur le Dos 200m N.L. Respiration costale Un bonus par culbute	} Avenirs } Poussins
-------------------	--	---

Engagements E.N.F.: La liste des nageurs avec le nombre d'évaluateurs doit être envoyée au club organisateur

Récompenses: Les 3 premiers par catégorie de chaque épreuve en tenant compte des bonus seront récompensés

Chaque club est invité à participer à l'organisation de la compétition avec ses officiels et ses évaluateurs.